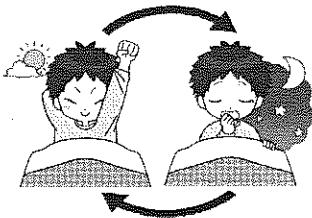


# ほけんだより

ひとよ  
おうちの人と読みましょう  
みむろしょうがっこう  
三室小学校 R3.4.30

## こーるでんういいく ゴールデンウィーク も きそくただせいかつ 規則正しい生活をしましよう



「早ね早起き・しっかり朝ごはん」で、いつもと同じような生活を心がけましょう。

### その『ちょっとだけ』本当に大丈夫?

もうちょっとだけ…

あとちょっとだけ…

もうちょっと…だけ…

あとちょっと…だけ…

あとちょっと…だけ…

やつをダラダラ食べていると、むし歯になるリスクが高くなります。量や時間を決めて食べましょう。

睡眠不足は、太りやすくなる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも体にもよくありません。ゆっくり寝て、疲れをとりましょう。

けんこう しんだん つづ

## 健康診断が続いています

### 健康診断でわかることとわからぬこと



健康診断では、みんながバランスよく成長しているか? 見たり聞いたりするのに不自由はないか? 体の異常や病気の可能性はないか? がわかります。

けれどこんなことはわかりません。

- 視力や聴力の正確な数値
- 病気や不調の原因

- 病名
- 治療法

「受診のおすすめ」をもらったら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。

不調の原因が早くわかれれば、早く治療が始まられます。治療期間も短くてすむかもしれません。なにより気分も早くスッキリします。

「受診のおすすめ」をそのままにしないでくださいね



# 5月30日はゴミゼロの日 マスクをきちんと捨てよう

**新** 型コロナウイルス感染症の流行で、な  
くてはならないものになったマスク。でも、正しく捨てられなかったマスクのせいで、動物たちにこんな被害が…。

- ・散歩中の犬が間違って飲みこむ
- ・足にひつかかった野生の鳥が飛べなくなる
- ・海に流れ込み、カニやタコが絡まる

マスクをきちんと捨てることは、ウイルスの広がりを防ぎ、私たちの感染予防になります。動物たちを守るためにも、もう一度正しい捨て方を確認しましょう。

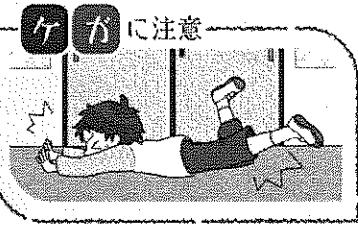
## マスクの捨て方

- ・ひもを持ってはす
- ・ビニール袋などに入れ、口を縛って捨てる
- ・マスクを捨てたあとは手を洗う

## お家の方へ

入学・進級して1ヶ月ほど経ちます。新しい環境に慣れてきた頃ですね。お子さんとの会話の中から、心身の乱れがないか確認をして下さい。

### 慣ってきたころ 気をつけたいことは



学校の廊下を走っていませんか？



ゆっくり眠っていますか？



元気よくあいさつをしていますか？

登下校中、おしゃべりに夢中になっていませんか？

毎日朝ごはんを食べていますか？

友だちにきつい言い方をしていませんか？

○ 小さな事でも、何か気になることがありましたら、遠慮なく学校に相談して下さい。

新型コロナウイルス感染症  
福井県緊急事態宣言が出ています。

- ☆ ゴールデンウィークはおはなしはマスクを徹底し、県内で過ごしましょう。
- ☆ 流水での手洗いを頻繁に行って下さい。
- ☆ 身体距離の確保を常に意識して下さい。
- ☆ 換気のよい環境を作って下さい。
- ☆ マスク着用の生活様式を守って下さい。
- ☆ 「密接・密集・密閉」3密を避けて下さい。
- ☆ 謙謙中傷や差別は許されない行為です。お子さんに何度も話して聞かせて下さい。



交通安全教室で、警察署の方から自転車の乗り方を学びました。お家でもご指導下さい。

「起きたら検温」休み中も家庭での健康観察を忘れずに行って下さい。